# 食を通じて エコライフに取り組んでみませんか!

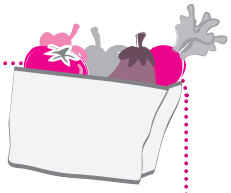
■問い合わせ：環境対策課環境政策グループ☎内線 421

今回は、食を中心とした環境にやさしい取り組みをご紹介します。
私たちの食生活は、食材の購入などから始まり、水やエネルギーを使って調理、そしてごみを出すという流れになりますが、ちょっとした工夫でエコにつながることがたくさんあります。

## 【買い物編】

### 1. 地元の食材を使おう!

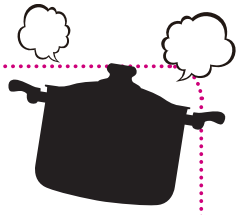
「フードマイレージ」をご存知ですか？
直訳すると食料輸送距離となります。食料は、主にトラックや船、飛行機で運ばれます。輸送距離が長ければ長いほど、石油などの燃料がたくさん使われます。
そこで、地元の旬の食材を使って調理をすることがエコライフにつながることになります。



### 2. 無駄な買い物はしない!

家庭から出るごみの30～40％が生ごみです。その生ごみのうち約３割が食べられずに捨てられた食品といわれています。
買い物に行く前に冷蔵庫や食材の保管状況を確認しましょう。賞味期限をこまめにチェックすることも大切です。

## 【調理編】



### 1. 圧力鍋を上手に使おう!

圧力鍋は、高い圧力をかけて高温度で短時間に調理ができるので、省エネになります。特に煮込む時間が長い場合、大きな効果を発揮します。カレーの材料を圧力鍋で煮込んだ場合、約40％の省エネにつながります。
※ただし圧力鍋は、カレーやシチューなどでルーを入れた際は圧力をかけないなど、使用上の注意があります。取扱説明書を確認してからお使いください。

### 2. 食材は小さめに!

食材を小さめにして調理をすると熱が早く通り調理時間を短縮できるので、省エネにつながります。

### 3. 鍋にはふたをしよう!

野菜をゆでたりお湯を沸かすときは、ふたをする習慣をつけましょう。また、煮物などの料理をするときは、落としぶたをすると味の染み込みもよくなり、省エネにつながります。

## 【片付け編】

### 1. 油汚れの食器は重ねない!

油で汚れた食器を重ねると、食器全体に油がついて汚れが落ちにくくなり、洗剤や水を余計に使うことになります。

### 2. 鍋やお皿の汚れを拭き取ってから洗う!

鍋やお皿の汚れは、へらやいらなくなった古布で拭き取ってから洗うと、水を汚さず洗剤と水の節約にもなります。

### 3. 生ごみを上手に捨てよう!

生ごみは排水口のごみ受けや三角コーナーにためておくと、水を含み量が増えてしまいます。
生ごみはすぐに水気をしっかり切って捨てるか、堆肥化によって有効に活用しましょう。市では、生ごみの水気をもうひとしぼりしてから捨てる「ひとしぼり運動」や、「タンボールコンポストでの生ごみの堆肥化」（詳細は市公式サイト、環境対策課内ごみ・リサイクルのページをご覧ください）を推進しています。ごみの減量へご協力をお願いします。